HAFENSTADT ROMANSHORN
REGIONALES PFLEGEHEIM

Nummer 2 – April 2023

ZIIT(IG) FÜR ÜS

über Grenzen hinaus – üsi Huussziitig

INTERVIEW

Interview mit Vivekanantharasa (Vive) Sivaguru – langjähriger Mitarbeiter in der Pflegeheim-Küche:

Vive, du kommst aus Sri Lanka. Seit wann bist du in der Schweiz? In welchem Alter kamst du hierher und seit wann arbeitest du im Regionalen Pflegeheim Romanshorn?
Ich kam 1989 als 18-jähriger in die Schweiz. Seit dem 1. August 1995 arbeite ich im Regionalen Pflegeheim Romanshorn als Koch; davor habe ich an verschiedenen Orten gearbeitet.

Welcher Teil deiner Familie lebt in Sri Lanka oder in der Schweiz? Hast du Kinder?
Ich lebe mit meiner Familie in Romanshorn, habe zwei Kinder: Einen Sohn, 19 Jahre und eine Tochter, 21 Jahre. Beide leben noch zu Hause. Ich habe zwei Brüder, einer lebt im Kanton Bern und einer in Deutschland. Meine restlichen Verwandten leben in Sri Lanka.

Wie ist es dir ergangen mit der Schweizerdeutschen Sprache?
Es war sehr schwierig. Ich hatte keinen Sprachunterricht, sondern habe selbstständig gelernt, vor allem von Arbeitskollegen.

Welche grossen Unterschiede gibt es zwischen den Mentalitäten von Sri Lanka und der Schweiz?
Es gibt grosse Unterschiede. Die Menschen in Sri Lanka sind grundsätzlich lockerer in ihrer Art und sie lachen sehr gerne, mehr als in der Schweiz. Ebenfalls ein grosser Unterschied besteht in den regulären Arbeitszeiten, in Sri Lanka gibt es eine Zimmerstunde und das übliche Arbeitsende ist um 19.00 Uhr. Ein weiterer grosser Unterschied ist die typische Bekleidung vor allem für Frauen in Sri Lanka: den Sari, Männer tragen in der Regel Hosen und T-Shirt. Früher wurde in Sri Lanka die Heirat durch die Familie vermittelt. Heute ist es so wie in der Schweiz, frei geregelt.

Was gefällt dir in der Schweiz am besten?
Die Menschen, der Umgang miteinander ist schön.

Würdest du gerne nach Sri Lanka zurück oder weiter in der Schweiz leben?
Ich möchte gerne nach Sri Lanka zurück, ich vermisse es sehr. Wenn ich pensioniert bin, möchte ich gerne zurück nach Sri Lanka und dort meinen Lebensabend verbringen.

Was ist deine Lieblingsspeise in der Schweiz? Und in Sri Lanka?
In der Schweiz: Zürcher Geschnetzeltes
In Sri Lanka: Ein typisches Lammgericht

Kannst du etwas erzählen zum Klima in Sri Lanka verglichen zur Schweiz?
Es ist immer warm das ganze Jahr. Das heisst im Winter ca. 20° C und im Sommer ca. 37° C. Als ich damals in die Schweiz kam, habe ich zum ersten Mal Schnee gesehen und hatte einen kleinen Schrecken.

Wie sieht eine typische Familienkonstellation in Sri Lanka aus?
Es leben mehrere Generationen in unmittelbarer Nähe, in der Regel in eigenen Häusern. Man kann es sich vorstellen wie viele kleine Dörfer, die jeweils eine Familie bilden. Typische Haustiere sind Kühe, Lämmer und Hühner die frei herumlaufen.

Wie wohl fühlst du dich im Regionalen Pflegeheim?
Ich fühle mich sehr wohl und arbeite gerne hier.

Wir danken Vive für die persönlichen, ausführlichen Antworten und den interessanten Einblick.

Rezept von Vivekanantharasa «Chicken Biryani»

Zutaten:
- 500 g Poulet
- 1¼ EL Ingwerpaste
- 1 EL Masala-Pulver
- ½ EL Salz
- ½ EL Chillipulver
- 2 Tassen Reis (ca. 500 g)
- 2 EL Öl
- 1 Loorbeerblatt
- 4 Kardamoms
- 6 Nelken
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- ¾ TL Kreuzkümmel
- 1 Zwiebel
- 3¼ EL Naturjoghurt

Zubereitung:
3 EL Naturjoghurt, Ingwerpaste, Masalapulver, Salz, Chillipulver vermischen und das Poulet damit marinieren. Für eine Stunde stehen lassen. Den Reis für 30 Min. in einer Schale Wasser einweichen.

In einer grossen Pfanne das Öl erhitzen, Loorbeerblatt, Kardamoms, Nelken, Zimtstange, Sternanis sowie Kreuzkümmel beigeben und leicht sautieren. Die Zwiebel in dünne Streifen schneiden und zugeben; kochen bis sie leicht braun werden. Das marinierte Poulet dazulegen und für 5 Min. sautieren. Danach die Hitze reduzieren und weiterbraten bis das Poulet durch ist. ¼ EL Naturjoghurt und 1 TL der verschiedenen Gewürze gründlich vermischen und dazugeben. Den Reis mit 3 Tassen erhitztem Wasser (mit ¼ TL Salz) kochen lassen bis der Reis durch ist.

REZEPTE

**Ziit(ig) für üs –
für Bewohner, Mitarbeiter und Angehörige**

Mitteilungsblatt des Regionalen Pflegeheims Romanshorn, Seeblickstrasse 3, 8590 Romanshorn
Erscheint quartalsmässig; Konzept, Gestaltung, Satz und Druck: Brüggli Medien, Romanshorn

palliative ostschweiz
forum region romanshorn
Romanshorn Salmsach Egnach Kesswil Uttwil Dozwil

Trauercafé Romanshorn Auftaktveranstaltung

Öffentliche Veranstaltung
Palliative Forum Romanshorn

03. Mai 2023 / 19.30 Uhr
im Regionalen Pflegeheim
Seeblickstrasse 3
8590 Romanshorn

Trauer ist eine natürliche Antwort auf Abschied und Verlust. So wie jeder Mensch auf seine Art lebt, so trauert auch jeder unterschiedlich, auf seine persönliche Weise.

Das Forum Palliative Care Region Romanshorn schafft mit dem Trauercafé Raum und Zeit, sich mit dem Thema Abschied und Trauer auseinanderzusetzen. Einen Ort, an dem die Trauer Platz hat. Einen Ort, an dem man sich trifft, um sich auszutauschen oder einfach still dabei zu sein.

Das Forum Palliative Care Region Romanshorn stellt in einer Auftaktveranstaltung das neue Projekt «Trauercafé» vor.

Zu Beginn wird Karin Kaspers-Elekes, Seelsorgerin im Spital Münsterlingen, ein Referat zum Thema Trauer gestalten.

Im Anschluss sind alle Anwesenden eingeladen, ihre Vorstellungen und Erwartungen an ein Trauercafé einzubringen. Grundsätzlich soll das Trauercafé die Möglichkeit bieten, sich in einem geschützten Rahmen unter fachlicher Leitung viermal im Jahr mit den Themen Abschied, Loslassen und Trauer auszutauschen.

Im Anschluss besteht bei einem Apéro die Möglichkeit für Austausch und Gespräche.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme
Palliative Forum Region Romanshorn

Liebe Bewohner, Liebe Gäste

Der Frühling steht vor der Tür und unsere Rikscha wartet auf ihre nächste Fahrt.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.radelnohnealter.ch oder
unter der Nummer 071 466 06 06.

Sportliche Betätigung im Regionalen Pflegeheim

Bereits seit 14 Jahren nimmt das Regionale Pflegeheim am Bike to work teil.

Bike to work wurde im Jahr 2005 das erste Mal durchgeführt; das Regionale Pflegeheim Romanshorn ist seit 2009 mit dabei.

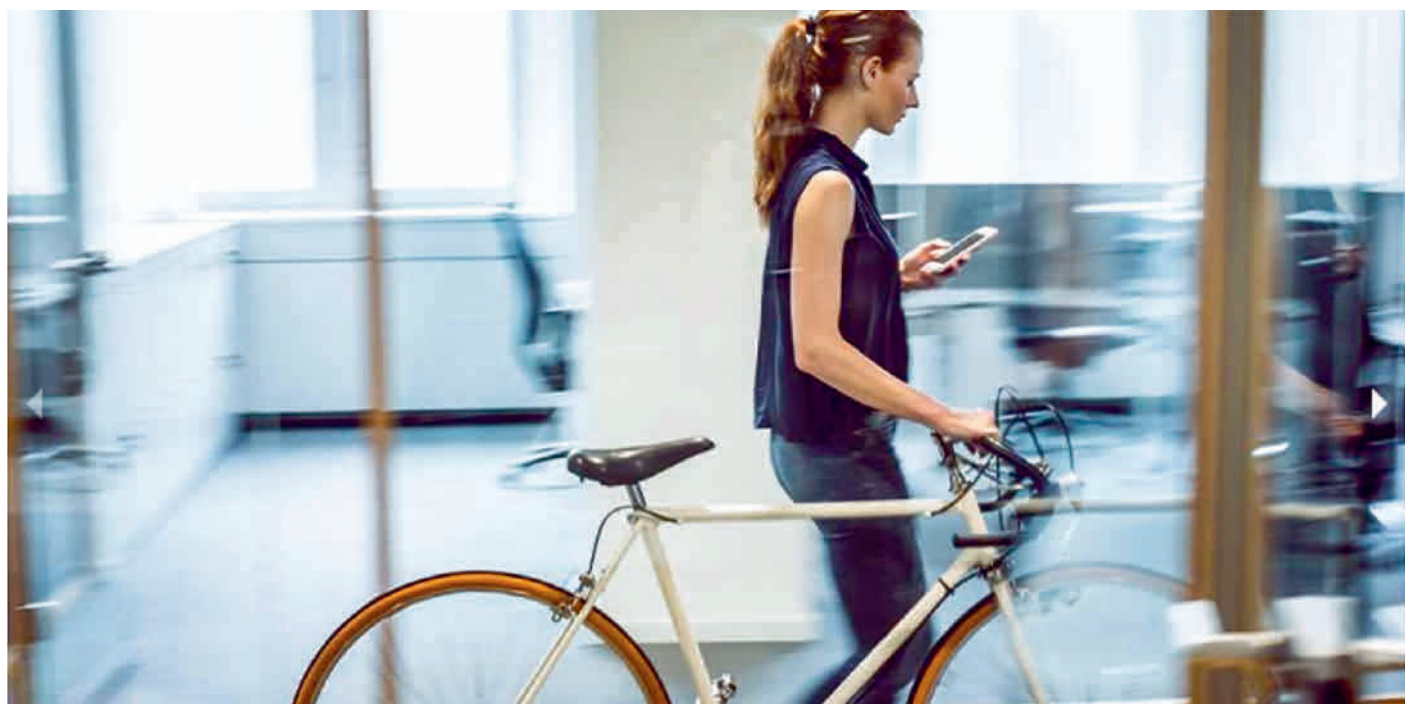
Auch dieses Jahr werden wir wieder teilnehmen und sportliche Mitarbeitende bewältigen im Mai und Juni ihren Arbeitsweg mit dem Fahrrad, E-Bike oder zu Fuss.

Bike to work ist eine alternatve Möglichkeit, den Teamgeist innerhalb der Institution zu fördern, sich auszutauschen und auch Preise zu gewinnen. Auch wenn wir uns bisher nicht zu den schweizweiten Gewinnern zählen konnten, stehen doch Spass am Sport, Austausch und Freude im Vordergrund.

VELO FAHREN UND GEWINNEN!

Schwing dich mit deinen Mitarbeitenden im Mai und Juni möglichst oft aufs Velo, stärke spielerisch Fitness sowie Teamgeist und schone dabei die Umwelt. Online Teams bilden, Velotage sammeln, bunte Auszeichnungen verdienen, in den Ranglisten Podestplätze erkämpfen, von exklusiven Rabatten profitieren und Preise gewinnen – werde jetzt Teil der grössten Velo- und Gesundheitsförderungsaktion der Schweiz.

BIKE TO WORK
PRO VELO



DIVIDAT

Erste Erfahrungen mit Dividat

Mit grosser Begeisterung und vollem Einsatz trainieren unsere Bewohnenden mit den Dividat-Geräten an ihrer persönlichen Koordinations- und Leistungsgrenze.

Durch das spielerische und sehr individuelle Training sind Spassfaktor und Motivation hoch und Fortschritte lassen sich in kürzester Zeit erzielen.

REZEPTE

Cullure Calabrese

Ein typisches Ostergebäck aus Süditalien.

Zutaten

1 kg	Mehl (man braucht sicherlich etwas mehr)
2 EL	Salz
2 Päckchen	Trockenhefe
2	Eier
300 g	Schmalz (weiche Butter oder Margarine geht auch)
500 ml	Warme Milch
Eier	(roh und gewaschen) für die Deko nach Belieben, Eigelb für das Bestreichen

Reicht für 2-3 Kränze, je nach Grösse.

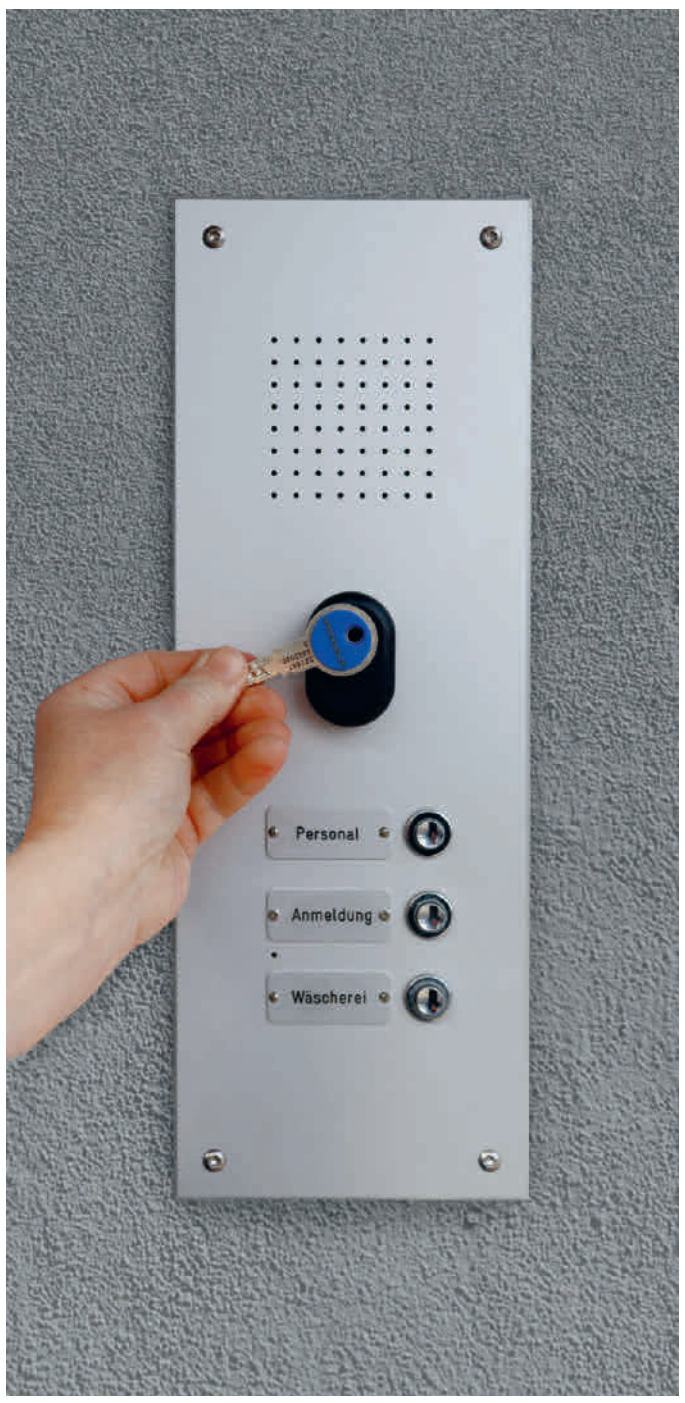
Zubereitung

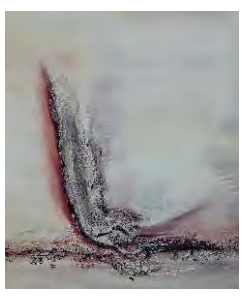
Einen klassischen Hefeteig zubereiten.
Kneten bis er weich und geschmeidig ist.
Teig zudecken und an einem warmen Ort mind.
1 Stunde um das Doppelte aufgehen lassen.
Teig so in Portionen teilen, dass man zwei dicke Stränge und zwei schmälere und längere formen kann und noch etwas übrig hat für die jeweils zwei kleinen Stränge über den Eiern (siehe Bild).
Die zwei dicken Stränge miteinander verdrehen und zu einem Kranz zusammenführen.
Gewünschte Anzahl Eier zwischen die Stränge stecken.
Für jedes Ei zwei kleine feine Stränge formen, über das Ei legen und mit etwas Wasser an die grossen Stränge «kleben».
Die zwei restlichen Stränge ebenfalls miteinander verdrehen und über den Kranz legen, dabei die Eier jeweils einfassen (sieh Bild).
Kranz oder Kränze auf ein Backblech legen, mit einem Geschirrhandtuch abdecken und nochmals 30–45 Minuten gehen lassen.
Alles ausser Eier mit Eigelb bepinseln und im vorgeheizten Ofen bei 200–220 Grad Ober- und Unterhitze ca. 1 Stunde goldbraun backen.

(Rezept von Mamma Giancola)

Umstellung Zutritts- & Schliesssystem

Per 21.02.23 haben wir ein neues Zutritts- & Schliessystem für die Personaleingänge, die geschützte Abteilung sowie jegliche Medi- & Betäubungsmittelschränke eingeführt. Mit den auf die jeweiligen Personen registrierten Badges oder Schlüssel können wir eine höhere Sicherheit gewährleisten. Zudem soll in einem zweiten Schritt dieses zeitgemässe System für die elektronische Zeiterfassung genutzt werden.





HAFENSTADT ROMANSHORN
REGIONALES PFLEGEHEIM

Ausstellung

mit Acrylbilder
von **Claudia Meier-Benz**

kann noch bis 31. Mai bei uns bestaunt werden

«Farbenspiel in Acryl»

Farben, Strukturen, verschiedene Materialien versetzen die Hobbykünstlerin Claudia Meier-Benz in eine andere Welt. Lassen auch Sie sich inspirieren und tauchen Sie ein in die abstrakte Welt der Fantasie.

www.claudiabenz.jimdo.com

Schau vorbei und lass dich verzaubern von Farbe und Licht

Ausstellungsdauer
25. Februar 2023 -
31. Mai 2023

Öffnungszeiten
08:00 Uhr – 17:00 Uhr

Regionales Pflegeheim Romanshorn
8590 Romanshorn Seeblickstrasse 3 · 071 466 06 06 · www.pflegeheim-romanshorn.ch

Wir wünschen allen ein schönes Osterfest!

Ab 5. April piept es wieder in unserem Café Giardino – unsere Küken verbringen Ostern bei uns und erfreuen unsere Bewohnenden und Restaurantgäste.

5 JAHRE

Boxleitner Marion
01.01.2023

Troiani Laura
01.09.2023

Grimm Bettina
01.10.2023

10 JAHRE

Schwizer Susanne
01.04.2023

25 JAHRE

Maiolo Tassone Carmela
23.09.2023

35 JAHRE

Rutishauser Denise
01.08.2023

Anlässe

Zusätzlich zum Wochen-Programm der Aktivierung finden Veranstaltungen wie folgt statt:

20. April 2023, 14.30 Uhr
Tanznachmittag im Seeblicksaal

30. April 2023, 10.10 Uhr
Kids-Singen der Kirche im Rebgarten im Seeblicksaal

03. Mai 2023, 19.30 Uhr
Trauercafé von palliative ostschweiz im Seeblicksaal

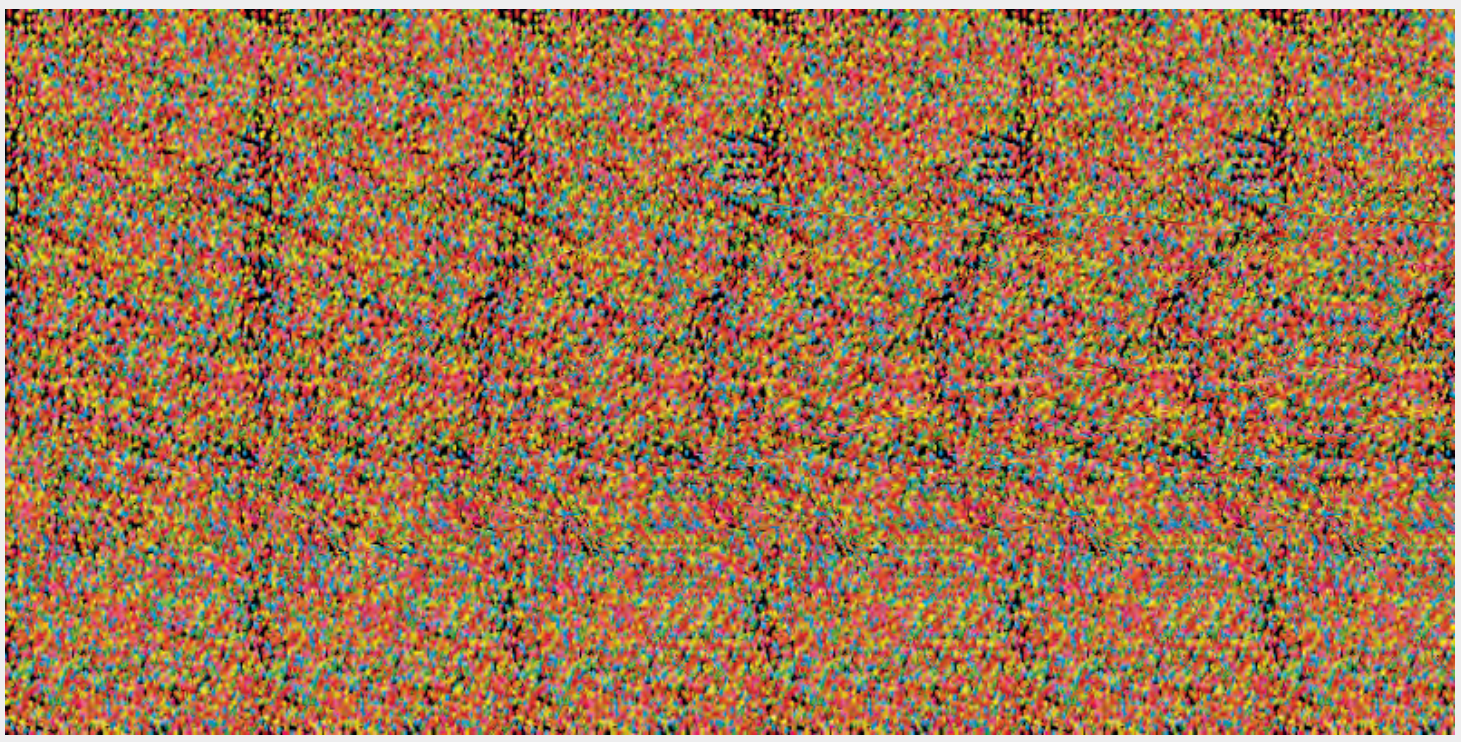
05. Mai 2023, 15.00 Uhr
Bildervorführung «Rhein-Schifffahrt» mit Theo Eugster

16. Mai 2023, 14.30 Uhr
Muttertags-Konzert mit dem Musikverein Uttwil
Auf der Terrassse Café Giardino
(bei Regen im Seeblicksaal)

2. Juni 2023, 14.15 Uhr
Unterstufen-Chor der Kantonsschule Rychenberg
im Café Giardino

Bitte immer den aktuellen Aushang oder die Homepage beachten, Änderungen sind möglich.

SUCHRÄTSEL



Das magische Auge

Suchen und finden Sie das Lösungsbild: (Lassen Sie Ihren Blick «verschwimmen» dann wird eine Form erkennbar sein)

Viel Spass!

Urheberrecht:
Fred Hsu, March 2005

Lösung: Hai